Томатный сок – напиток любви

Тема овощей и овощных соков очень актуальна, особенно в зимний период, когда организму не хватает витаминов. Сегодня, дорогие читатели, мы с вами поговорим про томатный сок, польза которого состоит в наличии биологически активных веществ, которыми так насыщены сами плоды.

И знаете, что мне сразу вспоминается? Школьные годы… Буфет, где часто мы покупали томатный сок. И кто-то дополнял его котлеткой, кто коржиком, а кто и просто кусочком хлеба. И как же это было вкусно. То ли времена были другие, то ли сами продукты, да, наверно, все вместе.

История распространения томатов как пищевой культуры, очень интересна, на европейский континент они были завезены испанцами в середине XVI века из Южной Америки. Итальянцы называли их золотыми яблоками, а французы – яблоками любви, что на их языках звучит созвучно нашему помидору.

В нашей стране томаты впервые появились в Крыму в XVIII веке, откуда постепенно распространились повсеместно. Очень долго европейцы не признавали помидоры пищевым продуктом, считая их не съедобными. Выращивали исключительно из – за красоты плодов и использовали в качестве растения декоративного.

Начиная с XIX века помидоры стали применяться в пищу, их вкус был оценен, и мы уже не представляем себе жизни без этих ярких, сочных и полезных овощей. Сегодня мы с вами поговорим о пользе томатного сока для организма и о том, какой вред они могут принести.

Томатный сок — польза и вред

Когда мы говорим о пользе этого сока, то подразумеваем натуральный сок, отжатый из свежих помидоров с мякотью, в этом случае он содержит все ценные питательные вещества, которыми так богаты сами плоды. Сок, который продается в пакетах, не может быть полноценным, хотя и вредным его тоже назвать нельзя, это вполне приятный напиток с добавлением витаминов, но мы с вами будем говорить о соке натуральном.

Калорийность томатного сока

Для тех, кто придерживается здорового питания, важна калорийность продукта, у томатного сока она составляет всего 17-20 килокалорий на 100 миллилитров сока, это позволяет включать его в диетическое питание людей с лишним весом.

Состав томатного сока

В мякоти помидоров обнаружены различные ферменты, белки, аминокислоты, различные сахара, а также клетчатка и пектины. Уникален сок рекордным содержанием каротиноидов, среди которых можно выделить ликопин, неоликопин, проликопин, липоксантин, неуроспорин

и фитоен. Эти важнейшие компоненты делают томаты одним из лидеров среди овощей по антиоксидантной активности.
Томаты богаты витаминами B1, B2, B3, B5, аскорбиновой и фолиевой кислотой, есть в них и витамины PP, E, H (биотин). Среди минеральных веществ главными в томатах являются соли железа, присутствуют и калий, магний, кальций, цинк, хром, фосфор. В томатном напитке содержится достаточно много различных органических кислот, обнаружены в плодах и высокомолекулярные жирные кислоты. В томатах содержатся сапонины, антоцианы, стерины, также важные для организма вещества.

Польза томатного сока для организма

Сок, отжатый с мякотью, обладает всеми полезными свойствами свежих томатов, в которых содержится огромное количество биохимических веществ, важных для нормального функционирование всех органов и систем нашего организма.
Давайте рассмотрим с вами подробнее, в чем польза томатного сока для организма человека. Среди полезных свойств наиболее важными являются следующие:

- Антиоксидантные свойства сока говорят о том, что он способен замедлять процессы старения организма, а также противостоять свободным радикалам, разрушающим клетки нашего тела и приводящим к онкологическим заболеваниям;
- Наличие в мякоти томатов пектинов говорит об очищающих свойствах томатного сока, он способствует выведению солей тяжелых металлов, холестерина и радиоактивных веществ;
- Сок способствует нормализации всех обменных процессов в организме, что позволяет использовать сок томатов в диетическом питании;
- Витамины группы В благоприятно воздействуют на нервную систему и психику человека, помогают справиться со стрессовыми ситуациями;
- Томатный сок поддерживает иммунную систему благодаря наличию в нем аскорбиновой и фолиевой кислоты;
- Усиливает пищеварительный процесс благодаря наличию ферментов;
- Сок томатов благодаря большому количеству провитамина А хорошо влияет на зрение.

Большое количество выпитого томатного сока может снизить артериальное давление, поэтому людям с выраженной гипотонией его употребление нужно ограничить.

Польза для сердца и сосудов

Удачное соотношение калия и магния, аскорбиновой кислоты в напитке позволяет применять его для профилактики многих болезней сосудов и сердца. Магний и калий улучшают метаболические процессы в сердечной мышце, улучшают прохождение сердечного импульса, регулируют сердечный ритм.
Напиток полезен для сосудов, он укрепляет сосудистую стенку, снижает вязкость крови, не позволяет образовываться тромбам, нормализует липидный обмен. Все эти свойства важны для профилактики гипертонии, атеросклероза, стенокардии, сердечной недостаточности, инфаркта миокарда.

Для нервной системы и психики

Не зря французы в былые времена называли помидоры яблоками любви, в их мякоти содержатся вещества, которые усиливают выработку в организме человека серотонина, этот гормон называют гормоном радости, он стимулирует половую функцию, влияет на настроение, работоспособность, душевный подъем.
Людям, страдающим депрессией, наряду с медикаментозным лечением рекомендуется чаще пить этот замечательный напиток, насыщенный разнообразными витаминами. Иногда только благодаря питанию и изменению образа жизни удается выйти из депрессивного состояния.

Для кишечника

В чем польза томатного сока для кишечника? Такой вопрос часто возникает у тех людей, у кого томатный сок вызывает послабление стула. Это все очень индивидуально, но польза для

кишечника есть, напиток обладает противовоспалительными свойствами, улучшает перистальтику кишечника, снижает процессы брожения, метеоризма и служит профилактикой запоров.

При сахарном диабете

Можно ли пить томатный сок при сахарном диабете? Это один из немногих соков, которые рекомендуется пить при сахарном диабете. Он содержит очень незначительное количество сахарозы, а сочетание входящих в него компонентов способствует снижению сахара в крови. Его желательно пить свежеотжатым и как можно чаще.

Томатный сок — польза и вред для печени

Томаты улучшают очистительную функцию печени, помогает справиться с воспалительными процессами и препятствует жировой дистрофии печени. Желчегонные свойства томатов могут быть полезными только в том случае, если они рекомендованы врачом по показаниям. Вредно пить много сока томатов при желчнокаменной болезни, так как движение камней по желчным протокам может быть опасным для жизни.

Польза томатного сока для женщин

Польза томатного сока для организма женщин в первую очередь в невероятно высокой его антиоксидантной активности. У тех, кто регулярно пьет сок и употребляет в пищу сами томаты, организм долго не стареет и снижается риск онкологических заболеваний в женской половой сфере.
Вещества, присутствующие в соке и мякоти томатов, очень хорошо омолаживают кожу и волосы, укрепляют кости. Пить соки полезно в любом возрасте, но особенно женщинам в период менопаузы, когда организм начинает стремительно стареть, да еще и повышается риск развития остеопороза, чреватого тяжелыми переломами.
И также мы с вами можем поделать маски.

Для мужчин

Напиток содержит рекордное количество антиоксидантов, поэтому полезен мужчинам для профилактики аденомы простаты и рака предстательной железы. Томатный напиток снижает уровень холестерина, что предотвращает развитие атеросклероза, следствием которого является частый у мужчин зрелого возраста тромбоз сосудов, инфаркт и инсульт.

Томатный сок при беременности

Часто возникает вопрос, можно ли беременным томатный сок и как часто его пить. Беременным женщинам очень полезно пить разнообразные овощные соки для поддержания своего здоровья и здоровья ребенка, и сок, отжатый из томатов, не является исключением. В нем много железа, что важно для профилактики анемии, кальций необходим для костной системы матери и ребенка, калий поддерживает сердечно – сосудистую систему, нагрузка на которую при беременности не малая. Пектины способствуют лучшему пищеварению, а витамины группы В поддерживают нервную систему женщины.
Так как напиток может спровоцировать аллергическую реакцию, злоупотреблять им беременным не стоит, достаточно одного стакана в день, и не каждый день его нужно пить, чтобы у ребенка не развился впоследствии аллергический дерматит.

Томатный сок для детей

Можно ли томатный сок ребенку, с какого возраста и сколько? В чистом виде сок из помидоров ребенку до 3 лет давать нельзя. Многие дают сок раньше. Но рекомендации врачей именно такие.

Вводить томатный сок в рацион детского питания нужно постепенно, в небольшом количестве, обязательно в сочетании с другими овощами. Например, заправить ложечкой томатного сока овощной суп или куриный бульон.

Детям старше 3 лет напиток разрешается давать несколько раз в неделю по 100-200 мл. Но в первый раз следует проверить ребенка на реакцию и дать не более 50 мл. Если никаких признаков нарушений пищеварения или аллергии не проявилось, то через день порцию томатного сока можно немного увеличить.

И надо знать, что томатный сок может вызвать аллергию у детей. Очень и очень будьте внимательны к этим моментам, особенно, если ребенок склонен к аллергическим реакциям.

Как пить томатный сок

Наиболее полезным является собственноручно отжатый сок, его можно отжать с помощи соковыжималки или использовать комбайн или блендер. Такой сок содержит максимальное количество необходимых для поддержания здоровья веществ.

Сохранить свежий сок на длительное время невозможно, его нужно выпивать сразу после приготовления. В сок не нужно добавлять ни соль, ни сахар, если он кажется вам очень пресным, выдавите в стакан сока небольшой зубчик чеснока.

Многие владельцы собственных участков консервируют различные соки, обеспечивая свою семью полезными напитками на всю зиму. При консервации часть витаминов теряется, но такой сок все равно остается очень полезным, ведь кроме витаминов в нем содержится множество необходимых для организма человека веществ, которые сохраняются при нагревании и даже при кипячении. А количество ликопина, обладающего мощными антиоксидантными свойствами, при нагревании даже увеличивается. Так что сок из томатов желательно пить круглый год.

Пить любые соки, в том числе и томатный, рекомендуется перед едой или через час – два после еды, нельзя запивать соками пищу, так как это может привести к брожению в кишечнике, повышенному газообразованию, расстройству стула и изжоге.

Так как томатный сок содержит органические кислоты, людям с повышенной кислотностью желудочного сока рекомендуется его пить через час после еды.

Как же быть с восстановленными соками, которые продаются в магазинах, могут ли они принести пользу? В таких соках в процессе изготовления концентрата происходит потеря части витаминов и других питательных веществ, но совсем бесполезным или вредным этот сок назвать нельзя. Нужно внимательно читать надписи на упаковке.

Сок должен быть натуральным, а это значит, что он содержит только концентрат, воду и сахар. Сахар добавляют обычно для консервации, иногда в такие соки добавляют лимонную кислоту и обогащают витаминами. Такой сок можно спокойно пить, не боясь пищевого отравления. Важным является и срок годности продукта.

Рекомендации диетологов и врачей как пить томатный сок с пользой для здоровья

Нельзя смешивать томатный сок или помидоры с крахмалистыми и многими белковыми продуктами: хлебом, картофелем, яйцами, мясом, рыбой, творогом – именно по этой причине часто образуются камни в почках. К сожалению, большинство людей пьют этот сок во время еды, или запивают им еду, а помидоры добавляют в те блюда, где им быть вовсе не следует.

Томатный сок в вопросах и ответах

Сколько томатного сока можно выпивать в день с пользой для здоровья?

Достаточно взрослому выпивать 2-3 стакана в день. Но нужно обратить внимание на противопоказания (см. ниже).

Можно ли из томатной пасты приготовить полноценный томатный сок?

Нет, нельзя, т.к. томатная паста проходит термическую обработку, что ведет к разрушению витаминов и минералов.

Могут ли помидоры и томатный сок вызвать обострение мочекаменной болезни?

Если пить сок в разумных пределах, то никакого обострения не будет. Более того, благодаря мягкому мочегонному действию, помидоры и сок способствуют профилактике камнеобразования.

Правда ли, что томатный сок помогает похудеть?

Включение томатного сока в рацион питания позволяет снизить общую калорийность дневного объема пищи. Но прямого действия на снижение веса томатный сок не оказывает. Используется только как вспомогательное средство.

Используют ли томатный сок для профилактики онкологии?

Да, используют. В помидорах есть большое количество ликопина. Доказано, что употребление продуктов, которые богаты ликопином, предотвращают такие заболевания.

Томатный сок. Вред и противопоказания

Напиток всей его полезности может вызывать аллергические реакции у людей, склонных к аллергии и имеющих индивидуальную непереносимость томатов. Вред может быть и в случае, если сок отжат из некачественных плодов или подвержен консервации с нарушением правил гигиены. Вреден сок людям, страдающим артритом и заболеваниями почек, так как содержит в своем составе щавелевую кислоту. Нельзя пить сок при диарее и отравлениях, так как он может ухудшить состояние.

Абсолютных противопоказаний к его применению не так и много, к ним относятся:

- язва желудка,
- повышенная кислотность желудочного сока,
- панкреатит,
- холецистит,
- мочекаменная болезнь,
- желчнокаменная болезнь,
- воспалительные заболевания почек и мочевого пузыря.

Если не злоупотреблять этим напитком, то стаканчик свежеотжатого сока никому не повредит, просто не нужно пить его на голодный желудок, если повышена кислотность или вы страдаете изжогой, нужно подождать час после приема пищи и выпить этот замечательный напиток.